**ФИЗМИНУТКИ.**

**1. «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. «Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3. Упражнения для профилактики нарушения зрения**

1. Глазами нарисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелке.
2. Глазами нарисовать цифры от 0 до 9 и наоборот.
3. Глазами написать свое имя и фамилию.
4. Глазами написать сегодняшнюю дату, день недели, месяц, год.
5. Глазами нарисовать “пружинки” горизонтально.
6. Глазами нарисовать “пружинки” вертикально.
7. Глазами нарисовать 6 горизонтальных и 6 вертикальных “восьмерок”.
8. Глазами нарисовать 6 треугольников по и против часовой стрелке.
9. Зажмурив левый глаз, правым написать нечетные числа от 1 до 9, зажмурив правый глаз, левым написать четные от 2 до 10. Поменять задание для разных глаз.
10. Глазами нарисовать 6 ромбов по часовой стрелке и 6 ромбов против часовой стрелке.
11. Глазами написать числа 10, 12, 1, 14, 2 ,3.
12. Глазами нарисовать пружинку из 12 витков слева-направо и наоборот.
13. “Стрельба” глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.
14. Глазами нарисовать зигзаг справа-налево и наоборот по 15 сек.

**4. Упражнение “Вращение шеи”.**

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

1. **Упражнение “Ленивые восьмерки”.**

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно.

А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

1. **Упражнение “Энергизатор”** помогает расслабиться.Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.